

## Ongerezen brood

Chapati

Chapatimeel is een speciaal mengsel van grof- en fijngemalen tarwemeel. Het is verkrijgbaar bij sommige toko's.

---

*Ingrediënten voor circa 16 broodjes  
400 g chapatimeel*

---

*2 eetl. ghee (geklaarde boter) of  
plantaardige olie*

---

*1 theel. zout*

---

### Vraagt wel wat tijd

Per stuk circa  
410 kJ/100 kcal  
3 g eiwit · 3 g vet  
15 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 1 uur

1. Doe meel, ghee of olie, 2½ dl water en het zout in een kom.
2. Kneed alles met de hand tot een zacht en glad deeg. Kneed het deeg minstens 15 minuten door. Vorm een bal van het deeg, dek deze af met een vochtige doek en laat het circa 20 minuten rusten.
3. Verdeel het deeg in 16 stukken en vorm hiervan balletjes. Rol deze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot dunne, ronde deeglapjes die niet groter zijn dan de bodem van de koekenpan.
4. Verhit de koekenpan circa 5 minuten op halfhoog vuur

Leg 1 deeglap in de pan en bak hem circa 1 minuut. Keer het brood en bak het aan de andere kant nogmaals 1 minuut tot het lichtbruin kleurt. Bak op dezelfde manier nog 15 chapati's.

5. Bewaar de chapati's in een pan met deksel zodat ze enigszins warm blijven en niet uitdrogen. Bak de chapati's zo kort mogelijk voor de maaltijd.

## Gefrituurd volkorenbrood

Puri

Het is altijd een leuk gezicht de kleine platte broodjes als ballonnetjes in het hete vet te zien opzwellen.

---

*Ingrediënten voor 15 broodjes*

---

*150 g volkorentarwemeel*

---

*½ theel. zout*

---

*2 eetl. ghee (geklaarde boter) of  
plantaardige olie*

---

*circa ¾ l plantaardige olie om te frituren*

---

### Verfijnd · Als er gasten komen

Per stuk circa  
480 kJ/110 kcal  
1 g eiwit · 10 g vet  
6 g koolhydraten

• Bereidingstijd: circa 45 minuten

1. Doe meel, zout en ghee of olie in een kom en voeg gelei-

delijk ¾ dl water toe. Kneed alles met de hand in circa 10 minuten tot een glad en elastisch deeg.

2. Verdeel het deeg in 15 balletjes van gelijke grootte. Plet elk balletje en rol het op een met olie ingevet werkvlak uit tot een deeglapje van circa 15 cm doorsnee. Stapel de puri's niet, anders plakken ze aan elkaar.

3. Verhit de olie in een karhai of pan tot hij zeer heet is en er damp vanaf komt. Draai het vuur iets lager.

4. Leg 1 deeglapje in de olie. Druk het in het midden met een schuimspaan voorzichtig onder de olie, tot het broodje als een ballon opzwellt. Keer het broodje en frituur ook de andere kant goudbruin. Neem het broodje uit de pan en laat het uitlekken. Bak op dezelfde manier de rest van de puri's. Bewaar ze in een pan met deksel. Serveer ze direct

*Boven: Ongerezen brood  
Onder: Gefrituurd volkorenbrood*

